



2	3	4【ブラジル】	5 いがスマイル給食	6
<p>牛乳 ほうれんそうのからし和え</p> <p>さわらの照り焼き</p> <p>麦ごはん わかめのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 563 kcal 27.3 g 15.7 g</p>	<p>牛乳 中華和え</p> <p>ごはんにかけてたべよう!</p> <p>マーボー飯</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 608 kcal 25.5 g 19.3 g</p>	<p>牛乳 ポテトサラダ</p> <p>チーズをかけてたべよう!</p> <p>ミルクパン マカロナーダ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 637 kcal 25.7 g 22.3 g</p>	<p>牛乳 まこもたけのごまみそ和え</p> <p>伊賀豚肉とごぼうのきんぴら</p> <p>白ごはん 豆腐の薬味じょうゆかけ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 584 kcal 23.6 g 17.5 g</p>	<p>牛乳 そえ野菜 ソース</p> <p>いかフライ</p> <p>麦ごはん 五目豆</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 673 kcal 29.9 g 19.5 g</p>
<p>あか きゅうにゅう さわら</p> <p>き こめ おぎ</p> <p>みどり ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ</p>	<p>あか きゅうにゅう</p> <p>き こめ おぎ ラード さとう</p> <p>みどり にんにく しょうが ねぎ きゅうり にんじん キャベツ</p>	<p>あか きゅうにゅう きゅうにく</p> <p>き ミルクパン あぶら さとう</p> <p>みどり にんにく セロリ たまねぎ トマトみず ぎゅうり にんじん</p>	<p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>き こめ さとう ごま あぶら</p> <p>みどり しょうが ねぎ まこもたけ にんじん ごぼう</p>	<p>あか きゅうにゅう いか</p> <p>き こめ おぎ さとう こんやく</p> <p>みどり キャベツ にんじん ほししいたけ ごぼう</p>
<p>9 スポーツの日</p> <p>https://school.iga.ed.jp</p> <p>伊賀市教育ネットワークのホームページにて、献立表を公開しています。「献立詳細」をみると、それぞれの料理に使う材料がわかります。ご活用ください。</p>	<p>10</p> <p>牛乳 ごぼうサラダ</p> <p>うどんはおおいおわん</p> <p>減量麦ごはん 五目うどん</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 549 kcal 18.7 g 13.3 g</p>	<p>11【ジョージア】</p> <p>牛乳 ドレッシングサラダ</p> <p>コッペパン シュクメルリ(シチュー)</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 649 kcal 25.7 g 25.7 g</p>	<p>12 芭蕉こんだて</p> <p>牛乳 青菜のおかか和え</p> <p>小魚のごまからめ</p> <p>栗ごはん せうが入りのっぺい汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 561 kcal 19.6 g 14.2 g</p>	<p>13【タイ】</p> <p>牛乳 春雨サラダ</p> <p>ごはんにかけてたべよう!</p> <p>ガパオライス</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 565 kcal 20.1 g 13.8 g</p>
<p>16</p> <p>牛乳 香味漬け</p> <p>鮭の西京焼き</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 566 kcal 28.5 g 15.2 g</p>	<p>17 いがスマイル給食</p> <p>牛乳 水菜のごま和え</p> <p>ツナふりかけ</p> <p>麦ごはん すき焼き</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 666 kcal 28.8 g 22.9 g</p>	<p>18【ギリシャ】</p> <p>牛乳 ムサカ(グラタン)</p> <p>黒糖パン 野菜スープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 646 kcal 27.1 g 23.4 g</p>	<p>19 秋祭りこんだて</p> <p>牛乳 小松菜と白菜の和えもの</p> <p>1食用ぎざみのり</p> <p>まつり寿司 かきたま汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 566 kcal 22.4 g 15.1 g</p>	<p>20【ペルー】</p> <p>牛乳 みかん</p> <p>コールスロー</p> <p>麦ごはん ロモサルタード(炒めもの)</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 633 kcal 20.8 g 19.6 g</p>
<p>23【中国】</p> <p>牛乳 マーラーカオ風カップケーキ</p> <p>チャーハン 中華豆腐スープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 618 kcal 20.1 g 21.3 g</p>	<p>24</p> <p>牛乳 キャベツときゅうりの漬物</p> <p>ちくわの磯辺揚げ(2こ)</p> <p>麦ごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 660 kcal 25.7 g 22.6 g</p>	<p>25【アメリカ】</p> <p>牛乳 粉ふき羊</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>コッペパン チリコンカン</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 604 kcal 27.4 g 19.8 g</p>	<p>26</p> <p>牛乳 そえ野菜 ソース</p> <p>シルバーのねぎソースかけ</p> <p>白ごはん 豚汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 606 kcal 26.3 g 19.7 g</p>	<p>27</p> <p>牛乳 にんじんともやしのごま和え</p> <p>手巻きのり ひきわり大豆みそ</p> <p>麦ごはん 肉じゃがのうま煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 640 kcal 25.1 g 15.7 g</p>
<p>23【中国】</p> <p>牛乳 マーラーカオ風カップケーキ</p> <p>チャーハン 中華豆腐スープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 618 kcal 20.1 g 21.3 g</p>	<p>24</p> <p>牛乳 キャベツときゅうりの漬物</p> <p>ちくわの磯辺揚げ(2こ)</p> <p>麦ごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 660 kcal 25.7 g 22.6 g</p>	<p>25【アメリカ】</p> <p>牛乳 粉ふき羊</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>コッペパン チリコンカン</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 604 kcal 27.4 g 19.8 g</p>	<p>26</p> <p>牛乳 そえ野菜 ソース</p> <p>シルバーのねぎソースかけ</p> <p>白ごはん 豚汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 606 kcal 26.3 g 19.7 g</p>	<p>27</p> <p>牛乳 にんじんともやしのごま和え</p> <p>手巻きのり ひきわり大豆みそ</p> <p>麦ごはん 肉じゃがのうま煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 640 kcal 25.1 g 15.7 g</p>

<p>30</p> <p>牛乳 白菜とほうれんそうのごま和え</p> <p>さんまのかば焼き</p> <p>減量麦ごはん もずくのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 672 kcal 25.6 g 28.2 g</p>	<p>31 ハロウィンこんだて</p> <p>牛乳 りんご</p> <p>ジャンバラヤ パンプキンポターージュ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 626 kcal 25.6 g 19.1 g</p>	<p>10/4(水) ブラジル : マカロナーダ (パンネのミートソース チーズをかけて食べよう!)</p> <p>10/11(水) ジョージア : シュクメルリ (鶏肉とにんにくを使ったクリームシチュー)</p> <p>10/13(金) タイ : ガパオライス (パジルと鶏肉や野菜の炒めもの ごはんにかけて食べよう!)</p> <p>10/18(水) ギリシャ : ムサカ (なすとじゃがいもを使ったホワイトミートグラタン)</p> <p>10/20(金) ペルー : ロモサルタード (揚げたじゃがいもと肉や野菜の炒めもの)</p> <p>10/23(月) 中国 : チャーハン・スープ・マーラーカオ風カップケーキ (マーラーカオは、中国やマレーシアで人気の蒸しパン)</p> <p>10/25(水) アメリカ : チリコンカン (大豆と豚肉や野菜のトマト煮込み)</p>	<p>くささいきゅうしよく 国際給食</p> <p>いろいろな国の料理を給食で食べてみよう☆</p>
---	--	---	--

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。